

Ino sama

démêler votre anxiété

arrêtez de vous inquiéter et commencez à vivre

Cet ebook a été publié sur www.bookelis.com

© ino sama, 2023

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de cet ebook.

Table de matière

- **Introduction**
- **Anxiété et peur - quelle est la différence ?**
- **Quelle est la cause de l'anxiété accrue?**
- **Comment arrêter de s'inquiéter et**

commencer à vivre :

conseils pour surmonter

• Conclusion

Introduction

Pendant longtemps, la vie d'une personne dépendait de sa réaction et de sa force. Dans le monde moderne, de nombreux facteurs externes sont apparus qui affectent une personne et contre lesquels il est

impuissant à se défendre. C'est notre
anxiété et cela donne lieu à
l'Anxiété et la peur . Chaque jour,
chacun de nous est soumis à un flot
incessant d'informations. Dès le plus
jeune âge, l'esprit de compétition se
cultive de force chez une
personne. Dans la plupart des cas, ne
comprenant pas pourquoi, nous
vivons selon le principe "plus vite,
plus haut, plus fort". Mais si pour les

compétitions sportives cette devise
reste pertinente, alors pour la sphère
des relations, elle est inacceptable. Il
est dommage que cette prise de
conscience arrive trop tard pour
beaucoup. L'inquiétude est parfois
utile. Cela nous aide à anticiper et à
être prêts à tout. Cependant, lorsque
vous vous inquiétez trop, vous rendez
votre vie misérable et vous vous
accablez de stress inutile. Nous

sommes inquiets car il a été posé dès l'enfance *L'inquiétude donne souvent une grande ombre aux petites choses.*

L'anxiété est courante. Être anxieux, c'est être humain. En termes de préservation de la vie et de la santé, le rôle de l'anxiété est de nous identifier et de nous protéger des menaces potentielles. Un certain degré d'anxiété est grand. Le problème survient lorsque le niveau

d'anxiété est excessif et interfère avec une vie normale.

Anxiété et peur - quelle est la différence ?

Un signe égal est souvent mis entre ces sentiments, même si, en fait, ils ne sont pas égaux. « La peur est une émotion normale, qui suggère que quelque chose de nouveau, d'inconnu et probablement de

dangereux approche », Grâce à cette sensation, le corps est mobilisé, toutes ses réactions sont accélérées (ce n'est pas un hasard si au moment du danger, il semble que le temps ralentisse). Lorsque l'événement effrayant est laissé pour compte, la relaxation s'ensuit. En d'autres termes, la peur peut fortement enchaîner une personne, mais alors, néanmoins, lâchez

prise. L'anxiété est un état de fond de tension chronique qui vous accompagne tout au long de la journée. Parfois, cela peut durer des semaines et des années. »

L'anxiété s'accompagne souvent de lancers, d'agitation, de tensions musculaires. « Elle peut survenir à l'apparition de certaines maladies mentales, par exemple, diverses phobies ou hypocondries », l'anxiété

se manifeste vivement sous la forme d'un rythme cardiaque rapide, de tremblements, de transpiration, d'essoufflement, de vertiges."

Quelle est la cause de l'anxiété accrue?

Pourquoi certaines personnes ont-elles tendance à s'inquiéter pour n'importe quelle raison et sans elle, tandis que d'autres restent calmes